

# Postoperative Übungen

*Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt!*  
ab der 2.-3. Woche bei stabilen Wundverhältnissen



In Rückenlage:

- **Kreisen** mit dem Fuß
- Den **Innenrand** des Fußes **hochziehen**
- Den **Außenrand** des Fußes **hochziehen**
- Den Fuß im **Fußgelenk hoch und runter** bewegen
- Die Zehen **einkrallen**
- Die Zehen **spreizen**

Im Sitzen:

- Die **Zehen** in ein trockenes **Tuch krallen** und mit den Zehen **hochheben** und wieder fallen lassen
- Den Fuß z.B. auf einer **Blackroll** hin und her rollen. **WICHTIG:** Keinen schmerzhaften Druck auf den Fuß geben!
- Den Fuß auf den Oberschenkel des anderen Beines legen. Mit einer **Hand den Zeh beugen**, **mit der anderen Hand im Verlauf der gedehnten Sehne massieren** – gleiche Übung in Gegenrichtung
- Drehen Sie mit einer Hand die Ferse leicht nach außen und mit der anderen Hand den Vorfuß nach innen, führen Sie den Fuß in die sogenannte „Quergewölberundung“ und entspannen Sie ihn danach wieder.



*Dr. med. Andreas Elsner MHA*

Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:  
Kurt-Schumacher-Str. 17  
33615 Bielefeld  
Tel.: 0521/1641747  
Ernst-Buschmann-Str. 4  
33330 Gütersloh  
Tel.: 05241/915020

Klinik:  
Städt. Klinikum Gütersloh  
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin  
Abteilung für Unfallchirurgie  
Reckenbergerstr. 19  
33332 Gütersloh  
Tel.: 05241/8323409  
05241/8329451

**Neuer Standort:** Privat und Selbstzählerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10  
33604 Bielefeld  
Tel.: 0521/16458899

# Postoperative Übungen



**Setzen** Sie beide **Gehstützen** nach vorne und das **operierte Bein** zwischen die Stützen (3-Punkt-Gang). Verlagern Sie das **Gewicht** auf die **Gehstützen** (das operierte Bein nur leicht belasten). Das gesunde Bein setzt den Schritt dabei **vor** das operierte Bein.



**Legen** Sie Ihre **Wade** auf eine **Blackroll** und **massieren** Sie die Wade ca. **3 Minuten** durch Vor- und Zurückrollen. Wiederholen Sie die Übung **3 Mal**, ohne dabei Schmerzen zu verursachen.



**Beugen und strecken** Sie sitzend abwechselnd das **Sprunggelenk**. Wiederholen Sie die Übung **15 bis 20 Mal**.

Als weitere postoperative Maßnahmen empfehlen wir Ihr **operiertes Bein** zunächst **hochzulagern** und mit einem **Eisbeutel** zeitweilig zu kühlen. Gerne dürfen Sie dazu Ihren Verbandsschuh oder Kunststoffstiefel beim Liegen oder Schlafen ausziehen.

**Achtung:**

**Bitte diesen zu Ihrer Sicherheit beim aufstehen wieder anbringen!**

Dr. med. Andreas Elsner MHA

Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin, Ambulante und Stationäre Operationen, BG

Orthopädische Praxen:  
Kurt-Schumacher-Str. 17  
33615 Bielefeld  
Tel.: 0521/1641747  
Ernst-Buschmann-Str. 4  
33330 Gütersloh  
Tel.: 05241/915020

Klinik:  
Städt. Klinikum Gütersloh  
Sektionsleiter Fußchirurgie & Sportmedizin  
Abteilung für Unfallchirurgie  
Reckenbergerstr. 19  
33332 Gütersloh  
Tel.: 05241/8323409  
05241/8329451

**Neuer Standort:** Privat und Selbstzahlerpraxis

- Prävention, Diagnostik
- Beratung, Behandlung
- Komplementäre Therapiekonzepte

Lipper Hellweg 10  
33604 Bielefeld  
Tel.: 0521/16458899